

消毒规范 布草洁净 通风良好……

安庆为考生“护航”为平安“加分”



本报讯(全媒体记者 项珍文/图)为切实保障高中考生住宿环境安全卫生,6月4日,市疾控中心(卫生监督所)开展考点及周边住宿场所专项卫生监督检查,全力为考生打造洁净舒适的考试环境。

在定点接待宾馆英德利大酒店,检查人员认真检查了经营单位的公共场所卫生许可证、从业人员健康合格证等持证情况,重点围绕清洗消毒间、布草间、客房三大关键区域逐项细致排查。在清洗消毒间,重点核查“一清、二洗、三消毒”作业流程落实情况,仔细查看杯具收纳规范度与消毒台账记录完整性;针对布草间,严格查验专间专用制度执行、布草分层分类以及密闭



市疾控中心开展考点及周边住宿场所专项卫生监督检查。

存放落实情况;客房检查重点围绕床品洁净度、房间通风状况、室内异味以及空调滤网消杀登记等内容。

“从年前的检查情况来看,城区指定接待的宾馆卫生情况整体良好,清洗消毒规范,符合卫生要求。”

市疾控中心(卫生监督所)公共卫生监督科副科长蒋云燕介绍,高中考期间,卫生部门将持续做好跟踪管理,同时对考点、考场的卫生情况进行监督检查,为广大考生营造良好的考试环境。

冷空气将为高考送上“清凉礼”

本报讯(全媒体记者 程呈)今天迎来了二十四节气中的第九个节气芒种,同时2026年高考也已进入最后两天倒计时。对于安庆的考生和家长来说,今明两天的天气总体平稳,而一股即将到来的冷空气,更将在高考期间为莘莘学子送上一份“清凉礼”。

据安庆市气象台预报,今明两天安庆天气以多云为主,最高气温稳定在31℃左右,早晚体感较为舒适,午间带有几分炎热,昼夜温差较为明显。

高考首日,安庆部分地区将有阵雨出没。这个季节的阵雨往往“神出鬼没”,来得快去得也快,不确定性较大,考生出门时务必随身携带雨具,以防途中突遇降雨影响赶考节奏。

惊喜来自于高考后两日,随着一股冷空气南下,安庆上空云层将明显聚拢,阳光被有效遮挡。天气以阴到多云为主,既没有烈日炙烤,也无雨水添乱,温度适宜,堪称“模范”陪考天气。这样的天气条件不仅有利于考生静心应考,在考场外等候的家长也会感到相对舒适,减少了高温和降雨带来的焦虑与不便。

芒种是夏收夏种的繁忙时节,此时节气温升高、雨量充沛,长江中下游地区将陆续进入梅雨季节。芒种也标志着盛夏的正式登场,此时节下应注意饮食清淡,多食苦味。可适当食用苦瓜、莲子等苦味食物,有助于清热解暑、醒脑提神,同时减少油腻、辛辣食物,避免上火。此外要及时补水,避免贪凉。芒种后天亮得早、黑得晚,考生应保证充足睡眠,中午可小憩片刻,有助于恢复精力。

芒种忙种,忙有所得。好天气已就位,对于广大考生而言,只待乘风破浪,在这播种与收获的时节,书写青春的答卷。

我市筑牢高考无线电安全屏障

本报讯(全媒体记者 项珍)高考临近,为严防利用无线电设备作弊违法行为,维护公平公正的考试环境,连日来,安庆无线电管理局开展考前考点电磁环境摸排监测,全链条织密无线电安全防护网,以精准技术管控守护平安高考。

6与2日上午,无线电监测车驶进安庆九中校园,工作人员依托车载监测系统、便携检测设备,对

考点内外全域电磁环境开展常态化监测。“我们对重点频段进行强化测试,对每个信号逐个分析,制作重点频段电磁环境背景模板,为考试期间快速识别、定位可疑信号奠定基础。一会儿我们还会实地校验各考场信号屏蔽装置运行实效。”安庆无线电管理局相关负责人王铮说。

高考前,安庆无线电管理局还将开展无线电发射设备销售市

场检查,严防涉考非法无线电设备销售,查处未经许可擅自使用无线电频率、擅自设置无线电台站等违法行为。高考期间,监测人员将对不明无线电信号及时分析,对可疑信号强化甄别、及时反映,对涉嫌作弊的无线电信号迅速查找、定位和阻断,并配合公安、考试主管部门追查涉嫌作弊人员及设备,全力护航广大考生公平应试。

中高考备考饮食怎么吃?

家常均衡饮食是最优方案

本报讯(全媒体记者 徐志远)眼下中高考在即,不少家长想方设法改善考生伙食,盲目进补反而引发肠胃不适。对此,记者专访安庆市立医院营养科陈二花医生,详解三餐搭配、饮食禁忌、突发身体不适应急办法,给安庆考生送上实用饮食指南。

陈二花介绍,备考饮食首要讲究平常心,不随意改变孩子日常饮食习惯,不要食用从没吃过的陌生食材、特色补品。过甜、过辣、油腻、生冷食物尽量忌口,夏天考生精神紧张、肠胃敏感,乱吃易诱发过敏、腹痛、腹泻,耽误考试。

早餐必须按时食用,遵循主食+优质蛋白搭配,优选肉丝面、鸡蛋面、菜包、肉包、馄饨、水饺。牛奶、豆浆、稀饭不要大量饮用,避免

考生考试中频繁如厕;可少量搭配苹果、番茄等鲜果,平稳血糖、补充维生素,保障大脑能量供给。

午餐食材多样化,主食搭配瘦肉、豆制品、时令蔬菜、清淡汤水,荤素均衡,切忌暴饮暴食、重油重盐,吃得过饱容易犯困,影响下午专注力。晚餐坚持清淡少油、易消化。晚间如需加餐,可选温牛奶、少量饼干、小份馄饨,加餐放在睡前1至2小时,少量食用即可,防止积食影响睡眠。

采购食材保证新鲜无变质,烹饪做到食材洗净、生熟厨具分开、菜品彻底煮熟。野生蘑菇、发芽土豆、隔夜剩菜禁止食用;凉拌菜、冰镇饮料、冰激凌、路边烧烤油炸食品尽量不吃,从源头规避食物中毒风险。

腹泻大多是饮食不洁、贪凉受

凉导致,冰镇饮品、冰西瓜、长时间吹空调、乱吃路边摊油腻烧烤,都会刺激肠胃。出现腹泻先做好腹部保暖,多喝温水、少油清汤、鸡蛋汤,远离浓肉汤、油炸食品;轻症调理饮食即可,持续腹泻不见好转,及时服用止泻药或就医。

一旦出现手抖、心慌、冒冷汗等低血糖表现,立刻食用糖果快速升糖。三餐足量摄入米饭、面食等主食,规律吃饭,就能有效避免低血糖。

大量出汗后不能只喝白开水,适量饮用绿豆汤、蔬菜汤、淡味果汁、运动饮料,补充流失盐分。考前饮水适度,大量喝水容易频繁上厕所;出现头晕恶心、胸闷发热等中暑症状,第一时间告知监考老师与家长。



近日安庆天气情况:

今日,多云,25℃~31℃;明日,多云转晴,22℃~31℃。